جـامــــعة اليـرمـــوك
كليـة التربية الريـاضية
قســـم التربيـة البدنية

أثر إستراتيجية التدريس (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز

The Effect of Teaching Strategies (Reciprocal and practice Strategy) In Learning Skills Floor Gymanstics

إعـداد

رنا أمين عكور

إشراف

الأستاذ الدكتور علي الديري

2014

أثر إستراتيجية التدريس (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز

إعداد

رنا أمين محمد عكور

بكالوريوس تربية رياضية، جامعة اليرموك، 2012

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية في

جامعة اليرموك، اربد، الأردن

وافق عليها

أ.د. علي محمود الديري.. مشرفا ورئيسا

أستاذ في مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة اليرموك

أ.د. محمد علي أبو الكشك ....عضوا

أستاذ في نظريات وأسس علم التدريس في الجمباز ، جامعة اليرموك

د. وصفي محمد الخزاعلة ....عضوا

أستاذ مساعد في القياس والتقويم في التربية الرياضية ، جامعة اليرموك

تاريخ المناقشة

2014/4/7

قَالَ تَعَالَىٰ:

﴿ يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ

أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَـٰتٍ ۚ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة آية ‹10›

الإهـــــداء

إلى أغلى وأعَّز إنسان في حياتي، إلى الشمعة المُضيئة إلى رمز العطاء

والإخلاص. . . . والدي العزيز

إلى نبع الحنان والأمان وردةُ حياتي، بحر الحُب الذي شربتُ منه قطرات النجاح

والتقدّم والأَمل. . . . والدتي العزيزة

إلى من عشتُ أَجمل لحظات حياتي وسرنا معاً في طريق العلم والمعرفة. . . .

أخواني وأخواتي

إلى من جلسنا معاً على مقاعد الدراسة وقضينا أجمل أوقات المتعة والفائدة. . . .

صديقاتي العزيزات.

إلى كل طالب علم ومعرفة، أنتم المستقبل والمستقبل دائماً أمل. . . .

الباحثة

شكر وتقدير

الحمدُ لله رب العالمين، الذي وفقني وهداني لإكمال هذه الدراسة، والصلاة والسلام على من نزل عليه ﴿ قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون إنما يتذكر أولوا الألباب﴾ سورة زمر ‹8›

الحمدُ والشكر لله الذي ألهمني وأَرشدني لإكمال هذه الرسالة، حتى تكللت جهودي بالنجاح والتوفيق بإذنه جلّ وعلا.

أما بعد...

فلا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان لمشرفي الأستاذ الدكتور علي الديري لما قدمه لي من مساعدة وتوجيه وإرشاد وإلى الدكتور احمد عكور لما مقدمه لي من نصح ومساعده ودعم لإكمال هذه الرسالة .

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الكرام لتفضلهم قبول مناقشة هذه الرسالة .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الأفاضل الذين لم يبخلوا علي بتقديم المعلومة والمعرفة.

وأتقدم بجزيل الشكر إلى زملائي وزميلاتي لما قدموه لي من مساعده متمنية لهم التوفيق والنجاح .

وشكراً

الباحثة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملحق	الصفحة

الملخص

عكور، رنا أمين .أثر إستراتيجية التدريس (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، 2014

(المشرف : أ.د. علي محمود الديري)

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر إستراتيجية التدريس التدريبي والتبادلي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز و إلى معرفة الفروق الإحصائية تبعا لإستراتيجية التدريس المتبعة (التدريبي والتبادلي) ، أجريت على مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية لمدرسة أيدون الثانوية للبنات التابعة لمديرية إربد الثانية ،بلغت عينة الدراسة (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة الأولى تضم (15) طالبة تم تدريسها بالإستراتيجية التدريبية، والمجموعة الثانية تضم (15) طالبة تم تدريسها بالإستراتيجية التبادلية في الفصل الدراسي الأول (2013_2014) وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة بحيث تم تطبيق البرنامج التعليمي لكلا المجموعتين ولمدة (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع أي (12) وحدة تعليمية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن لكلا الإستراتيجيتين (التدريبية والتبادلية) أثر في تحسين مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا الإستراتيجيتين (التدريبية والتبادلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية، حيث حققت المجموعة التي تم تدريسها بالإستراتيجية التبادلية مستوى أفضل من المجموعة التي دُرست بالإستراتيجية التدريبية ولجميع المهارات ،وأوصت الباحثة بضرورة تفعيل إستراتجيات التدريس في درس التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: (إستراتيجية التدريس، التعلم، الإستراتيجية التدريبية، الإستراتيجية التبادلية،الحركات الأرضية في رياضة الجمباز).

الفصل الأول

- مقدمة الدراسة وأهميتها.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- مجالات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الرئيسية التي تؤثر مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وأصبحت من الألعاب الأولمبية التي يتنافس عليها الدول للوصول إلى الإنجاز العالمي في البطولات الدولية والمحلية والتي يتنافس عليها اللاعبون.

ويرى كلاً من القدومي ورفعت، (2006) أن رياضة الجمباز لها تأثير مباشر على صحة الجسم من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والفسيولوجية والتي تتناسب مع متطلبات الرياضة من أجل الوصول للمستوى العالمي في المسابقات الدولية.

وإن اكتشاف القدرات الرياضية الخاصة أمر مهم في إعداد المتعلم الذي يمارس رياضة الجمباز مرتبطة بالناحية التشريحية والصفات البدنية الخاصة التكوين الجسمي من حيث (الطول والتعامل مع روافع الجسم والأوزان والتغلب على عزم القصور الذاتي من ناحية الطيران والشقلبات الرياضية) (كرار،2001).

إن رياضة الجمباز تمتاز عن باقي الألعاب الرياضية بصغر سن اللاعب الممارس واكتشاف اللاعبين مبكراً لأن متطلبات الخاصة بهذه الرياضة تتطلب مسار حركي ومدى حركي ثابت وأن إي انحراف عن الوضع الصحيح يعتبر خطأ بالأداء. (شحاتة، 2003) .

وهناك دور كبير للحركات الأرضية في رياضة الجمباز وارتباطها في العملية التربوية الرياضية والتي تسهم في بناء المعرفة الرياضية في صقل شخصية الفرد المتعلم وأخذ تطور هذه الحركات الأرضية في الجمباز وصقلها بالمواقف التعليمية ذات التأثير المباشر على مفاصل الجسم المختلفة

وأصبحت من الألعاب الأولمبية ذات الأهمية الكبيرة في حياة الشعوب وميداناً خصباً للتنافس بين اللاعبين. (السالم، 2003)

إذ تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تساهم في إعداد اللاعبين والتطور في أدائهم وذلك من خلال التمارين والحركات الأرضية لأنها تساعد في تنمية وتطور الفرد من النواحي الجسمية والفكرية لأنها تعتمد على المبادئ العلمية التي تساعد للوصول إلى المستويات العليا. (شحاتة، 2003).

وبين الجبار، (1994) إن رياضة الجمباز هي من إحدى الرياضات التي تعتمد بشكل أساسي على الجانب الفني، فالتوجيه الصحيح أثناء التدريب يؤدي دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري.

وأشار(Balkeen, 1968) أن رياضة الجمباز هي من المهارات الفردية التي تعتمد بشكل أساسي على الربط بين العقل والأداء الحركي فهي تحتاج إلى تركيز وتصور وربط المهارات الحركية معاً حتى يستطيع أداء المهارة بطريقة دينامكية لإدراك الحركة بشكل صحيح.

وتعد إستراتيجيات التدريس من الإستراتيجيات الحديثة التي عن طريقها يمكن معرفة عمليات التعلم والتدريب والتي تشمل المعلم والطالب المتعلم والبيئة التعليمية من توفر أدوات وصالات لممارسة اللعبة التخصصية وإن نجاح العملية التدريبية تعتمد على هذا المحور (المعلم والطالب والبيئة الصفية) وذلك يجب على المعلم أن يستخدم إستراتيجيات تدرسيه حديثة تواكب التطور في العملية التعليمية. (الكيلاني، 2003).

ويرى (Mosston & Ashworm, 1999) نقلاً عن دراسة الديري، (2013) أن التدريس عبارة عن سلسلة من اتخاذ القرارات وهناك تفاوت بين المراحل التعليمية لتعلم المهارة الفردية والجماعية سواء أكان قبل الدرس أو أثناء الدرس أو مرحلة ما بعد الدرس، وأنه يمكن استخدام أكثر من

إستراتيجية تدريسية في الدرس الواحد إذ يتوقف نجاح الدرس على عدة عوامل منها المادة المراد تعلمها وشخصية المعلم والطالب والمواقف التعليمية المختلفة.

إذ تؤكد (Mary, 2010) أن إستراتيجيات التدريس تعد من نتاجات العملية التعليمية من حيث تحديد المدخلات وتحكمها بالمخرجات وتعزيزها بالتغذية الراجعة الفورية بتصحيح الأخطاء أولاً بأول وتزيد من تبادل الأدوار ما بين الطالب والمعلم وتعزز ثقته بنفسه وأن دور إستراتيجية التدريس التدريبي والتبادلي باستخدام وسائل جديدة ومؤثرة للطلبة تزيد من تشويقهم للدرس كما كان دور الوحدات التعليمية بالغ الأثر في تحسين الأداء المهاري للطلبة من جراء تبسيط البرنامج التعليمي وإعطاء الحرية الكاملة للمتعلم وزيادة العلاقة المتبادلة ما بين الطالب والمعلم.

وتكمن أهمية الدراسة أنها أتت لإستجابة لما نادى به الخبراء في مجال التدريس والتي ركزت على الفرد المتعلم كمحور أساسي للعملية التعليمية، وضرورة التنويع في إستخدام إستراتيجيات حديثة في العملية التعليمية بحيث تتناسب مع حاجات وميول الطلبة وتبرز أهمية الدراسة في استخدام برنامج تعليمي بإستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز لما لها أهمية كبيرة تساعد المتعلم على إتقان المهارة المعطاة وتعزز من دوافع المتعلمين بمعرفة الواجب الحركي من جراء تصحيح مسارات التعلم والأداء،بحيث صمم برنامج تعليمي ملائم لعينة الدراسة إذ تم توزيع الوحدات التعليمية وفق أسس علمية مستخدمة في أسلوب التعلم لتنفيذ الأداء المهاري بكل كفاءة واقتدار والتي ساهمت في تحسين مستوى أداء الطالبات.

مشكلة الدراسة

تعد إستراتيجيات التدريس من المجالات المهمة في إدارة العملية التربوية والتي تتناسب مع المواقف التعليمية المختلفة وإن نجاح هذه العملية تعتمد على تحقيق الأهداف المطلوبة والتوافق الأساسي ما بين المعلم والطالب من أجل تعزيز وصقل الدرس في ذهن الفرد المتعلم ومن خلال إطلاع الباحثة على تدريس حصة التربية الرياضية في المدارس لاحظت أن المعلم يعتمد على إستراتيجية واحدة وهي الإستراتيجية الأمرية التي تعتمد على المعلم وأن الطالب ينفذ ما يطلبه منه المعلم لذا جاءت هذه الدراسة لتحقق الهدف المطلوب من درس التربية الرياضية وهو إشراك الطالب في العملية التعليمية في استخدامها إستراتيجية التدريس التدريبي والتبادلي كإستراتيجيات حديثة تساعد في تحسين مستوى الأداء الحركي في تعلم المهارات الخاصة في رياضة الجمباز حيث أن التدريس الفعال يتطلب قدرات معرفية وبدنية ومهارية ونفس حركية تعود إلى صقل المعلومات المعطاة في ذهن الطالب المتعلم وخاصة إذا كان هو المعلم والمطبق في نفس الوقت مما يضيف إليه معرفة ذهنية عالية يصعب نسيانها وتعود إلى تقبل المعلومة بصورة أفضل من الإستراتيجية الأمرية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة التعرف إلى:

1) أثر إستراتيجية التدريس (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.

2) معرفة الفروق الإحصائية في أثر استخدام إستراتيجية التدريس (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.

فرضيات الدراسة

1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha\leq0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التدريبية .

2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha\leq0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التبادلية.

3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha\leq0.05$) في القياسات البعدية بين الإستراتيجية التدريبية والإستراتيجية التبادلية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

مصطلحات الدراسة

الإستراتيجية التدريبية:

هي الممارسة والتدريب أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية حيث يقوم المعلم بتخطيط الدرس أما الطالب فيقوم بالتنفيذ وهناك قرارات ما قبل الدرس وقرارات أثناء الدرس ثم قرارات ما بعد الدرس ثم يقوم الطالب باستعمال ورقة الفعاليات. (الديري، 2013).

الإستراتيجية التبادلية:

هي الإستراتيجية الأكثر شيوعاً في المدارس الثانوية حيث يقوم المعلم بتخطيط الدرس وهذا الإستراتيجية تعطي فرصة أكبر للمتعلمين في تعلم المهارات وفقاً لأدوارهم ويؤدى بشكل أزواج (متعاون، ومعلم) ويقوم كل منهم بتنفيذ ورقة المعايير والمقاييس. (الديري، 2013).

التعلم الحركي:

هو عملية تساعد في تغيير أداء الفرد سواء كان في تعلم مهارة أو أداء سلوك معين نتيجة إلى زيادة في التدريب وهذا يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء لدى الفرد بحيث يلعب كل من الحركة والتدريب دور أساسي في التعلم الحركي ومن مراحل التعلم الحركي المرحلة الفكرية، والمرحلة الارتباطية، والمرحلة الأوتوماتيكية (عبد الكريم، 1994).

الحركات الأرضية:

هي المهارات التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية ومن هذه المهارات "الدحرجات، الشقلبات، الوثبات، الحجلات، أوضاع ثابتة" (السالم، 2003).

رياضة الجمباز:

هي ممارسة الفرد نشاط بدنياً بشكل منفرد على الأجهزة وعلى الأرض لأداء مهارات خاصة بكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية الفرد بدنياً ومهارياً (شحاتة، 2003).

مجالات الدراسة

المجال البشري: طالبات الصف الأول ثانوي لمدرسة أيدون الثانوية التابعة لمديرية إربد الثانية .

المجال الزماني: الفصل الدراسي الأول للعام (2013-2014).

المجال المكاني: مدرسة أيدون الثانوية للبنات.

الفصل الثاني

- الأدب النظري.
- الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

أولاً: الأدب النظري

إستراتيجية التدريس

تعد الإستراتيجية كم من المعلومات لتطبيق الواجب المعطى في استخدام الوسائل لتحقيق النتاجات العامة التي تتضمن إستراتيجيات وإجراءات إرشادية للمعلم للوصول إلى نواتج تعلم متميز (شلتوت وخفاجة،2002).

وتعتبر إستراتيجية التدريس كطريقة لنقل المحتوى للطالب وأهم الوظائف الأساسية التي تقوم بها إستراتيجية التدريس هي اختيار المحتوى وطريقة تقديم المحتوى وإعطاء أنواع متعددة من التغذية الراجعة والتقويم (عبد الكريم، 1994).

ويضيف الربيعي، (2011) بأنها جميع الخطوات والإجراءات إلي يستخدمها المعلم من أجل تحقيق نتاجات المنهج وأشار قنصوه، (2006)على ضرورة تكيف النظام التعليمي مع المتغيرات الهائلة في هذا العصر وذلك من خلال إعداد المعلم حتى يتناسب مع دوره في العملية التعليمية، حيث أن المشكلة رغم التطورات السريعة والتطورات التكنولوجية التي يشهدها العصر ورغم ظهور الإستراتيجيات الحديثة في التدريس هناك بعض معلمين التربية الرياضية ما زالوا يستخدمون إستراتيجيات تقليدية دون الانتباه إلى أهمية استخدام إستراتيجيات حديثة كما يمارسون الطلاب الأدوار السلبية من حيث تلقي المعلومات والحفظ وهنا يجب التركيز على تأهيل معلمين التربية الرياضية خلال فترة الدراسة وقبل الدخول إلى ميدان العمل.

وعرف شبر وآخرون، (2006) الإستراتيجية هي مجموعة من الإجراءات والوسائل التي تستخدم من قبل المعلم بحيث تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدموا نفس الطريقة.

كما عرفها السايح، (2003) مجموعة من الأمور الإرشادية التي تحدد عمل المعلم أثناء التدريس والتي تحث بشكل منظم بغرض تحقيق الأهداف التعليمية.

وبينت كل من شلتوت و خفاجة، (2002) يجب على المعلم أن ينوع في استخدام الإستراتيجيات التدريسية وعدم الاعتماد على إستراتيجية واحدة لكل المواقف التعليمية لأنها لا تقوم على تحقيق الأهداف المطلوبة وهنا يجب على المعلم أن يستخدم إستراتيجيات فعالة تصلح لكل موقف تعليمي وأن ينوع في استخدام الإستراتيجيات التدريسية حسب الموقف التعليمي.

وأن المهم في العملية التعليمية التركيز على تحسين العملية التعليمية من خلال استخدام طرق واستراتيجيات تساعد على العمل في مجموعات وتزيد من تحمل المسؤولية وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب (Patrick, 2004).

بحيث يختار المعلم إستراتيجية حسب الهدف فإذا كان الهدف تنمية تفكير الطالب لابد أن يختار إستراتيجية معالجة المعلومات (شلتوت و خفاجة، 2002).

وأكد علوه، (2007) إلى ضرورة التحول من الطرق التدريس التقليدية التي تعتمد على التلقين إلى طرق حديثة أكثر فاعلية تعتمد على تفكير الفرد وشخصيته.

مفهوم إستراتيجية التدريس

هي الإستراتيجية التي يتبعها المعلم من أجل استخدام طريقة التدريس بفاعلية بحيث تميزه عن المعلمين الآخرين وأن إستراتيجية التدريس تعتمد بالدرجة الأولى على المعلم وعلى سماته الشخصية وهي جزء من طريقة التدريس (الربيعي، 2011).وتعرفها الطوانسي، (2002) هي الإستراتيجية التي يستخدمها المعلم كوسيلة اتصال بينه وبين الطلاب. وأن المعلم الناجح هو الذي يستخدم أكثر من إستراتيجية في العملية التعليمية مراعياً الفروق الفردية بين الطلاب والابتعاد عن الإستراتيجية الامرية وإعطاء التعليمات (Andrew،1966).

كما عرفتها شاهين، (2006) هي عبارة عن الشكل التي تنفذ من خلاله الوحدة التعليمية والذي يقوم من خلاله المعلم بالابتكار والإبداع في تحقيق أفضل تعلم بحيث قسم كل من الربيعي، (2011)، المحمد، (2011) ، شلتوت وخفاجة، (2002) إستراتيجيات التدريس إلى :

جدول(1) الإستراتيجيات المباشرة والغير المباشرة في التربية الرياضية

الإستراتيجيات المباشرة	الأمرية – التدريبية – المراجعة الذاتية – التبادلية – التضمين
الإستراتيجيات الغير مباشرة	الإكتشاف – الإستراتيجية الذاتية – الاكتشاف الموجه– التعلم التعاوني– التعلم عند بعد– الفيديو التفاعلي –التدريس المصغر– التعلم الموصوف للفرد– نظام التعليم الشخصي– التعليم المبرمج– التعليم للتمكين– برامج التربية الموجهة للفرد– مراكز التعلم الصفي– الحقائب التعليمية– الوحدات التعليمية الصغيرة– التعلم الإستقصائي– اتفاقية التعلم – التعلم بالتعاقد .

الإستراتيجية التدريبية

تعتبر من الإستراتيجيات المباشرة التي يسمح للطالب بمشاركة المعلم في اتخاذ القرار في عملية التعليم بحيث تكون هناك قرارات ما قبل الدرس وأثناء الدرس وما بعد الدرس بحيث تكون القرارات المرتبطة بعملية (التخطيط والتقويم) للمعلم، أما القرارات المرتبطة بتنفيذ الدرس يتركها المعلم للطلاب بحيث يقوموا باختيار (أماكن التطبيق وتوقيت الأداء والملابس وتوجيه أسئلة للمعلم) (المحمد، 2011). وأشار الربيعي، (2011) بأنها من أفضل الإستراتيجيات التدريسية الملائمة لدروس التربية الرياضية لأنها توضح حركة كل طالب وتوفر الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي كما أنها توفر الوقت الكافي للمعلم لإعطاء التغذية الراجعة بحيث تكون هناك قرارات ما

قبل الدرس وما بعد الدرس تترك للمعلم بحيث يقوم المعلم بشرح الدرس ومن إعطاء نموذج بحيث تترك عملية التطبيق للطلاب.

وعرفت كل من شلتوت وخفاجة، (2002) الإستراتيجية التدريبية هي التي يعطي المعلم للطلاب الاستقلالية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار فعلى المعلم أن لا يعطي أوامر لكل حركة أو نشاط بحيث يترك عملية التنفيذ للمعلم ومن خلال ذلك تتطور علاقات جديدة بين المعلم والطالب وبين الطالب والنشاط الذي يؤديه وبين الطلاب أنفسهم.

الإستراتيجية التبادلية

تعتبر من الإستراتيجيات المباشرة بحيث يقوم المعلم بإعطاء فرصة أكبر للطلاب في عملية التعليم بحيث يقوم المعلم بعملية التخطيط أما الطلاب يقوموا باتخاذ القرارات المتعلقة بعملية تنفيذ الدرس والتقويم (المحمد،2011).

وتقوم هذه الإستراتيجية على تقسيم الطلاب إلى أزواج (كل طالبين معاً) (الطالب المؤدي، والطالب المراقب) بحيث يقوم أحدهم بتطبيق المهارة بينما الطالب الآخر يقوم بمراقبة وملاحظة أداء زميله من ثم يقوم بتقديم التغذية الراجعة مستنداً على المعلومات التي أعدها المعلم مسبقاً بحيث تكون هذه المعلومات معلقة على الجدار أو توزع على الطلاب بحيث تستمر هذه العملية إلى أن ينتهي الطالب المؤدي من أداء دوره ثم يتبادلون الأدوار بحيث يصبح الطالب المؤدي (مراقب) والطالب المراقب (مؤدي) (الربيعي،2011).

كما بين كل من الديري وبطاينه، (1987) دور المعلم بالإستراتيجية التبادلية تقوم على:

1. اتخاذ قرارات ما قبل الدرس.
2. إعطاء نموذج بشكل معلومات وكيف يمكن تطبيقها.

3. يقوم بمراقبة أداء الطلاب.

بحيث تكون مرحلة اتخاذ القرارات بما يلي:

1. مرحلة ما قبل الدرس (المعلم).
2. مرحلة التدريس (الطالب المؤدي والطالب المراقب).
3. مرحلة ما بعد الدرس (الطالب المراقب).

وبينت كل من شلتوت وخفاجة،(2002) لنجاح هذه الإستراتيجية يجب على المعلم أن يعد بطاقة مدون عليها وصف خاص للمهارة التي سوف يتم تعلمُها كما يدون بها التغذية الراجعة اللازمة وأيضاً رسوم توضيحية أو صور للمهارة بحيث تعطي البطاقة للطالب المراقب حتى يتمكن من إعطاء الطالب المؤدي معلومات عن الأداء بالدقة المطلوبة.

مهارات الحركات الأرضية

الدحرجة الأمامية المكورة

النواحي الفنية: من وضع التكور وضع الذراعين على الأرض باتساع الكتفين ثنى الرأس على الصدر ثني الركبتين اتجاه الصدر مع تلامس الكعبين للمقعدة ثم يتم دفع الأرض بقدم الارتكاز مع مراعاة الهبوط على الكتفين والدوران يكون حول المحور العرضي للجسم والدحرجة للإمام مع ضم القدمين للوصول إلى وضع الجلوس. (السالم،2003).

الدحرجة الخلفية المكورة

النواحي الفنية: من وضع الجلوس على أربع ميلان الجسم للخلف الجلوس على الأرض الكعبين خلفا مع تكور الظهر ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر ملامسة اليدين أولا للأرض ثم الرقبة مع سحب الركبتين للإمام وضع اليدين بجانب الرأس أصابع اليدين متجهه

نحو الأكتاف والإبهام بجانب الأذنين دفع الأرض باليدين لمرور الرأس للوصول إلى الوضع الابتدائي. (شحاتة،2011).

الوقوف على اليدين

النواحي الفنية: من وضع الوقوف وضع الذراعين على الأرض بأتساع الكتفين وأصابع اليدين بعيدة عن بعضها الذراعين مفرودتان تماما والجسم على استقامة واحدة على الأرض فرد الجسم أثناء الأداء يكون الضغط على الأرض مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض ثني الرأس قليلا للخلف وان تكون عملية التنفس منتظمة أثناء الأداء انقباض معظم عضلات الجسم أثناء أداء المهارة . (شحاتة،2011).

الشقلبة الجانبية (العجلة)

النواحي الفنية: من وضع الوقوف الذراعان على الأرض بأتساع الصدر أصابع اليدين تشير للأمام الجسم مفرود دفع الأرض بالذراعين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مرجحه القدم الحرة ميل الجذع للخلف قليلاً الهبوط على الأمشاط والذراعين عالياً . (السالم ، 2003).

الميزان الأمامي

النواحي الفنية:قدم الارتكاز مفرودة ويشر مشط قدم الارتكاز إلى الأمام القدم الحرة مرفوعة خلفا عاليا ويشير مشطها للخارج ميل الجذع إلى الأمام يكون وضع الجسم النهائي أفقيا عموديا على قدم الارتكاز ، والظهر مقوسا وضع الذراعين أماما جانبا، النظر للأمام ،مستوى الرأس ومشط قدم الحرة على مستوى واحد. (السالم،2003).

الدراسات السابقة

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت استراتيجيات التدريس وبأنواعها المختلفة ومنها إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية سواء أكان في رياضة الجمباز أو في الرياضات الأخرى ومن هذه الدراسات:

الدراسات العربية:

قام كل من ذيابات والعكور (2011)، بدراسة هدفت إلى تأثير إستراتيجية التدريس التبادلية والتدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، على عينة مكونه من (26) طالب واستمر تطبيق البرنامج التدريسي لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض الصفات البدنية وتطور بعض المتغيرات الفسيولوجية وحققت المجموعة التي درست بالإستراتيجية التبادلية نتائج أفضل من التي دُرست بالإستراتيجية التدريبية.

وأجرى المحمد (2011)، دراسة هدفت إلى تأثير استخدام إستراتيجيات التدريس (التدريبية والقيادية والتضمينية) في تعلم مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة ومعرفة أفضل هذه الإستراتيجيات في التعلم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونه من (48) طالب، وتوصلت نتائج الدراسة أن جميع إستراتيجيات التدريس التي استخدمت في الدراسة قد أثرت إيجابياً لتعلم مهارة الضرب الساحق وكذلك تفوقت الإستراتيجية التدريبية على الإستراتيجيات الأخرى ثم تلاها الإستراتيجية القيادية وأخيرا الإستراتيجية التضمينية.

وفي دراسة الخصاونه (2009)، دراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي قائم على الاقتصاد المعرفي لتطوير منهاج الجمباز، على عينه تكونت من (43) طالبة واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في تعليم مهارات الجمباز وتنمية مستوى التفكير الإبداعي لدى الطالبات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعات التجريبية في القياس البعدي للمستوى المهاري ولصالح حل المشكلات مقارنة بالتعلم التعاوني ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعات الدراسة الثلاث في مقياس مستوى التفكير الإبداعي ولصالح المجموعتين التجريبيتين (حل المشكلات، التعلم التعاوني) مقارنه بالمجموعة الضابطة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين (حل المشكلات، التعلم التعاوني) في مهارات التفكير الإبداعي (الطلاقة والأصالة والمرونة) في القياس البعدي ولصالح مجموعة حل المشكلات.

كما أجرى ذيابات (2008)، دراسة هدفت التعرف على أثر استخدام الإستراتيجية التدريبية والتبادلية في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك مقسمين إلى ثلاثة مجموعات بواقع (20) طالب لكل مجموعة وتوصلت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على تطوير المهارات الأساسية لدى الطلبة في كرة القدم وإلى أفضلية الإستراتيجية التبادلية على الإستراتيجية التدريبية في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

وأجرت مندره (2007)، دراسة هدفت التعرف على تأثير إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية على تعلم الحركات الأرضية في الجمباز وتأثيرها على مفهوم الذات واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وأُجريت على عينه مكونه من (30) طالبة مقسمة إلى ثلاث مجاميع بواقع (10) طالبات لكل مجموعة وتوصلت نتائج الدراسة أن إستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية والأمرية) أثرت

إيجابياً في تطوير مستوى التعلم والأفضلية كانت للإستراتيجية التبادلية ثم تلتها الإستراتيجية التدريبية في تطوير الحركات الأرضية في الجمباز.

وأجرى الجبار (2006)، دراسة هدفت التعرف على تأثير إستراتيجية التدريسية والتبادلية في درس التربية الرياضية للعبة كرة السلة وكذلك معرفة أفضل الإستراتيجيات في تدريس مهارات كرة السلة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينه مكونه من (120) طالب مقسمه إلى ثلاث مجاميع وتوصلت النتائج أن جميع الإستراتيجيات التدريسية لها تأثير بالقياسات البعدية في تعلم مهارات كرة السلة وكانت الأفضلية لصالح الإستراتيجية التدريبية ثم تلتها الإستراتيجية التبادلية ثم تلتها الإستراتيجية الأمرية في تعلم مهارات كرة السلة.

كما أجرى كل من الشريفي والزبيدي (2006)، دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام إستراتيجيات التدريس الفردية والتبادلية والتعاونية والأمرية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونه من (80) طالب من طلاب كلية المعلمين في جامعة الموصل بحيث تم تقسيمها إلى أربع مجموعات تجريبية وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية استخدام إستراتيجية التدريس الفردية في تنمية جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم كما ساهمت إستراتيجية التعلم التعاوني والتبادلية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وقام كل من عبد الحق وبني عطا (2006)، بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام التغذية الراجعة والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونه من (30) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين مما يدل على أن استخدام التغذية الراجعة الفورية

والمؤجلة أدى إلى عينتين ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لمهارتي الوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاختبار البعدي بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة الفورية ومجموعة التغذية الراجعة المؤجلة ولصالح مجموعة التغذية الراجعة الفورية على مستوى أداء الشقلبة الجانبية بينما لم تكن الفروق داله إحصائياً بين المجموعتين على مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين.

كما أجرى النداف (2004)، دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام ثلاثة إستراتيجيات تدريسية في تعلم مهارتي الإرسال الطويل والقصير في الريشه الطائرة وإجراء مقارنة بين الإستراتيجيات التدريسية الثلاثة (الأمرية والتطبيقية والذاتية) واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (42) طالب مقسمه إلى ثلاثة مجاميع متساوية وتوصلت نتائج الدراسة أن هناك أثر لإستراتيجيات التدريسية في تعلم مهارات الإرسال في الريشة الطائرة وأن الإستراتيجية التطبيقية تفوقت على الإستراتيجية الذاتية والأمرية في تدريس مهارة الإرسال القصير في الريشه الطائرة.

وأجرت المفتي والكاتب (2004)، دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام بعض إستراتيجيات التدريس في مستوى تعلم الأداء الفني للسباحة الحرة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينه مكونه من (20) طالبة في المجموعة الضابطة و(20) طالبة في المجموعة التجريبية بحيث تم تطبيق الإستراتيجيات التالية (الأمرية، التدريبية، التبادلية، إستراتيجية فحص النفس وإستراتيجية الإدخال وإستراتيجية التضمين) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام إستراتيجية التدريس تؤثر إيجابياً في مستوى تعلم السباحة الحرة للطالبات.

وفي دراسة الصبابحة (2004)، هدفت التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التغذية الراجعة اللفظية على تعلم بعض مهارات الجمباز على عينة مكونه من (17) طالب حيث وزعوا على مجموعتين تجريبيتين بطريقة عشوائية عدد المجموعة الأولى التغذية الفورية (8) طلاب والثانية التغذية المؤجلة (9) طلاب واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات والانحرافات لمجموعتي الدراسة على تعلم مهارات الجمباز المكونة من (الوقوف على اليدين، القفز فتحاً، مرجحة كب) تُعزى للبرنامج التعليمي المقترح حيث أظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية الفورية كان له أثر إيجابي أكبر من استخدام التغذية الراجعة المؤجلة.

أجرى كلا من النداف والشمايلة (2003)،دراسة هدفت التعرف أثر استخدام إستراتيجيات التدريس (الأمرية، والتطبيقية) في تعلم مهارتي الدحرجة الأمامية من الطيران والقفز فتحاً عن الحصان في الجمباز للصف الخامس واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونه من (36) طالبة تم توزيعها عشوائي إلى ثلاث مجاميع وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التدريسية أثرت إيجابياً في تعلم المهارتين ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإستراتيجيات الثلاثة عند مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في مهارة الدحرجة الأمامية من الطيران كانت لإستراتيجية التي حصلت على أعلى علامات هي الإستراتيجية الشاملة ثم الإستراتيجية الأمرية يليها الإستراتيجية التطبيقية وفي مهارة القفز فتحاً عن حصان القفز كانت الإستراتيجية التي حصلت على أعلى علامات هي الإستراتيجية الأمرية ثم يليها الإستراتيجية الشاملة ويليها الإستراتيجية التطبيقية.

الدراسات الأجنبية :

أجرت (salvata,I.et al,2006) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام إستراتيجيات التدريس على أهداف الطلبة واتجاهاتهم في التربية الرياضية استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (75) طالب وطالبة من أربع مدارس في مدينة اليكدرو بوليس اليونانية. بحيث مجموعة استخدمت إستراتيجيات تدريسية عديدة هي (التدريبية والتبادلية والفحص الذاتي والتضمين) ومجموعة تلقت برنامج في الجمباز وكرة السلة بإستراتيجية الاكتشاف الموجه. ومجموعة تلقت برنامج في الجمباز بإستراتيجية حل المشكلات وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة الذين تعلموا بالإستراتيجية الأمرية أظهروا اتجاها نحو مفهوم الأنا كذلك أظهروا رغبتهم ليكونوا أفضل من الآخرين وكانوا قلقين من ارتكاب الأخطاء في المقابل تجاوب الطلبة في الإستراتيجيات التدريسية الأخرى بإيجابية.

أجرى (morgan etal,2005) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام إستراتيجيات مختلفة على سلوك المعلم، وأثرها على المناخ التعليمي المحفز ووعي الطلبة واستجاباتهم الفعالة في حصص التربية الرياضة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة (47) طالب و(45) طالبة من مدرستين ثانويتين في كادريف في المملكة المتحدة تم اختيار بعض إستراتيجيات التدريس من الإطار العام لإستراتيجية (الأمرية، التدريبية، التبادلية، الاكتشاف الموجه) واستخدمت الإستراتيجيات التدريسية لمدة (8) أسابيع وتوصلت نتائج الدراسة أن التركيز في الإستراتيجية الأمرية والتدريبية يكون على الأداء، وتنتج سلوكيات تعليمية أقل مقارنة بالإستراتيجية التبادلية والاكتشاف الموجه، وأن سلطة الطلبة في اتخاذ القرار والأدوار القيادية وتحمل المسؤولية في الإستراتيجية الأمرية أقل من الإستراتيجيات الأخرى وتظهر النتائج أن المجموعات التعاونية ومرونة

الوقت في الإستراتيجية التبادلية تظهر أكثر من الإستراتيجية الأمرية وإستراتيجية الاكتشاف الموجه والطلبة يشعرون بالمتعة بالإستراتيجية التبادلية والاكتشاف الموجه

أجرى كلا من (schilling & mar,2005) دراسة هدفت إلى أثر إستراتيجية التدريس التبادلية والتعاونية في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينه مكونه من (120) طالب مقسمه إلى مجموعتين وتوصلت نتائج الدراسة أن الإستراتيجية التعاونية والتبادلية أدت إلى نتائج إيجابية في القياسات البعدية في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة وأن الإستراتيجية التعاونية تفوق على الإستراتيجية التبادلية في تطوير مهارات التصويب في كرة السلة.

كما أجرى (Harrison,1995) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الإستراتيجية الأمرية والتدريبية في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة وقياس الكفاءة الشخصية للمتعلمين واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين بلغت كل مجموعة (25) طالبة توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع الكفاءة الشخصية لجميع الطلبة هناك تقدم في تعلم مهارات كرة الطائرة في استخدام الإستراتيجية الأمرية والتدريبية ولا يوجد فروق بين كلا الإستراتيجيتين في تعلم المهارات.

وفي دراسة (Boyce,1992) هدفت إلى التعرف على أثر استخدام ثلاثة إستراتيجيات تدريسة (الأمرية، التدريبية، والتبادلية) على الأداء الحركي واستذكار مهام منتقاة لرمي بالبندقية لطلبة جامعة فرجينيا واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينه مكونه من (135) طالب تم توزيعهم عشوائي وقسمت المجموعات كالتالي (27) طالباً (18) طالبة، لكل من الإستراتيجيتين التبادلية والأمرية بينما بلغت المجموعة الثانية (26) طالباً و(19) طالبة، واستمرت الدراسة لمدة ثلاثة أسابيع، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق واضحة لصالح المجموعات

التي تعلمت باستخدام الإستراتيجيتين الأمرية والتدريبية عن تلك التي تعلمت باستخدام الإستراتيجية التبادلية لنفس المهارات الحركية واستذكار المهام.

وقام (Backeit,1990) بدراسة هدفت للكشف عن أثر استخدام كل من الإستراتيجية التدريبية والإستراتيجية الشاملة في التدريس على مستوى الأداء و التحصيل المعرفي لبعض مهارات كرة القدم عند طلبة أحدى كليات التربية الرياضية على عينة مكونة من(60) طالب موزعه على مجموعتين متساويتين بالعدد واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي توصلت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، والبعدي لكلا الإستراتيجيتين ولم تظهر فروق معنوية في الاختبار المعرفي الكتابي فقد حقق الطلبة الذين درسوا الإستراتيجية الشاملة نتائج أعلى من الطلبة الذين درسوا بالإستراتيجية التدريبية.

وأجرى كل من (Goldberger & Gemy,1990) في دراسة هدفت للبحث في أثر نظامين تدريسيين للإستراتيجية التدريبية على مستوى الإنجاز المهاري لإحدى مهارات كرة القدم الأمريكية واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بحيث تكونت عينه الدراسة من (165) طالب من الصف الخامس تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات اثنتان تجريبيتان والأخرى ضابطه وتوصلت النتائج أن الطلبة في المجموعتين التجريبيتين أظهروا تطوراً إيجابياً ودالاً نتيجة لاستخدام النظامين التدريسيين المقترحين للإستراتيجية التدريبية.

وفي دراسة (Goldberger & Gemy,1986) هدفت إلى تحديد أثر الإستراتيجية التدريبية والإستراتيجية التبادلية والإستراتيجية الشاملة على تحسين مستوى الإنجاز المهاري واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونه من (328) طالب وطالبة تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات مثلت كل مجموعة إحدى الإستراتيجيات الثلاث بينما مثلت المجموعة الرابعة المجموعة الضابطة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثير إيجابي ودال على مستوى الأداء عند طلبة المجموعات التجريبية الثلاث الممثلة للإستراتيجيات التدريسية.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال تحليل الدراسات السابقة أن هناك عدد منها تطرق إلى الإستراتيجية التدريبية والتبادلية في رياضة الجمباز كدراسة (مندره، 2007) و (النداف والشمايلة، 2003).

بينما نجد أن هذه الدراسات قد تناولت إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية على مهارات ورياضات متعددة ركزت على استخدام الإستراتيجية التدريبية والتبادلية وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إطلاعهم على تحديد المشكلة وأهداف الدراسة وفي عرض ومناقشة النتائج لبيان أوجه التوافق والاختلاف مع الدراسة الحالية. كدراسة الذيابات والعكور، (2011) و دراسة المحمد، (2010) ودراسة الذيابات،(2008) ودراسة الجبار، (2006) ودراسة الشريفي والزبيدي، (2006) ودراسة (salvata,l.et al,2006) ودراسة (Morgan,2005) ودراسة (schilling & mar,2005) ودراسة النداف، (2004) ودراسة المفتي والكاتب،(2004) ودراسة (Boyce,1992) ودراسة (Harrison,1990) ودراسة (Beckeir,1990) ودراسة (Gold bcrger & gemy,1990) ودراسة (Goldberger & Gemy,1986).

واختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة أنها تطرقت إلى أثر استخدام إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية في تناولها لموضوع رياضة الجمباز. بينما تناولت دراسة الخصاونه، (2009) و عبد الحق وبني عطا، (2006) والصبابحة، (2004) رياضة الجمباز باستخدام الاقتصاد المعرفي والتغذية الراجعة.

الفصل الثالث

(الطريقة والإجراءات)

- **منهج الدراسة.**
- **مجتمع الدراسة.**
- **عينة الدراسة.**
- **متغيرات الدراسة.**
- **أدوات الدراسة.**
- **صدق الأداة.**
- **ثبات الأداة.**

الفصل الثالث

الطريقة و الإجراءات

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة ذو القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طالبات مدرسة أيدون الثانوية للبنات التابعة لمديرية إربد الثانية في الصف الأول ثانوي للعام الدراسي (2013-2014) الفصل الدراسي الأول والبالغ عددهن (120) طالبة .

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الصف الأول الثانوي في مدرسة أيدون الثانوية للبنات التابعة لمديرية إربد الثانية في محافظة إربد إذ تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين في العدد إذ بلغت كل مجموعة من (15) طالبة .

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: الإستراتيجية المتبعة للتدريس (التدريبية والتبادلية).

المتغيرات التابعة: نتيجة اختبارات مهارات الحركات الأرضية وتشمل: (الدحرجة الأمامية، الدحرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية (العجلة)، الميزان الأمامي).

تكافؤ المجموعات

دراسة التكافؤ بين المجموعتين (التدريبية والتبادلية) على متغيرات العمر والطول والوزن كما في جدول(2)، وكذلك على نتائج اختبارات الدراسة كما في جدول(3).

جدول رقم (2)

اختبار (Independent – samples test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق لكلا المجموعتين (التدريبية والتبادلية) على متغيرات العمر والطول والوزن

المتغير	الطريقة	وحدة القياس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
العمر	التدريبية	سنه	15	15.77	0.37	1.09	0.28
	التبادلية	سنه	15	15.61	0.43		
الوزن	التدريبية	كغم	15	155.00	4.19	0.40	0.69
	التبادلية	كغم	15	155.67	4.89		
الطول	التدريبية	سم	15	57.13	4.36	0.33	0.73
	التبادلية	سم	15	56.60	4.29		

يظهر من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين المجموعتين (التدريبية والتبادلية) على متغيرات (العمر، الوزن، الطول) حيث لم تصل قيم (ت) إلى مستوى ($\alpha \geq 0.05$) وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين على متغيرات (العمر، الوزن، الطول).

دراسة الفروق بين المجموعتين (التدريبية والتبادلية) في القياس القبلي على جميع مهارات الدراسة

جدول رقم(3)

قيم (ت) للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التدريبية، التبادلية) للقياس القبلي على مهارات الدراسة

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الدحرجة الأمامية	التدريبية	2.17	0.52	0.77	0.44
	التبادلية	2.33	0.65		
الدحرجة الخلفية	التدريبية	1.73	0.68	0.58	0.56
	التبادلية	1.60	0.57		
الوقوف على اليدين	التدريبية	3.40	0.66	1.47	0.32
	التبادلية	1.77	0.53		
الشقلبة الجانبية (العجلة)	التدريبية	1.97	0.61	1.12	0.28
	التبادلية	2.43	0.59		
الميزان الأمامي	التدريبية	4.60	0.71	0.90	0.37
	التبادلية	4.83	0.70		

يظهر الجدول(3) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين المجموعتين (التدريبية والتبادلية) في القياس القبلي لجميع الاختبارات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

الأدوات المستخدمة في الدراسة

الساحة الخارجية الخاصة لمدرسة أيدون الثانوية للبنات.

فرشات جمباز عدد (10).

مقاعد سويدية عدد (5).

ساعة توقيت عدد (3).

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.

جهاز (الرستاميتر) لقياس الطول.

الأختبارت المهارية المستخدمة في الدراسة

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع العملية ذات الصلة في رياضة الجمباز لقياس الأداء المهاري المستخدم في الدراسة واستشارة أصحاب الاختصاص، تم استخدام الاختبار بما يتناسب مع قدرات المتعلمين.

احتساب درجات الاختبار للأداء المهاري

يتم إحتساب الدرجات المتبعة في تحكيم الجمباز بوجود أربعة محكمين من ذوي الاختصاص كما في ملحق (1) يقوم كل محكم بوضع عشرة درجات لكل مهارة على حدا إذ يتم احتساب الدرجة النهائية بعد شطب أقل درجة وأعلى درجة ويأخذ متوسط الدرجتين .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة

ثبات الاختبار

يهدف الكشف عن ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونه من (10) طالبات من مجتمع الدراسة وتم استبعادهم من العينة الرئيسية وحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين كما تم حساب الثبات على عينة الدراسة الرئيسة وكانت جميع معاملات الثبات مقبولة حيث يعتبر معامل الثبات مقبول إذا زاد عن (0.70).

جدول رقم (4)

نتائج اختبار الثبات بطريقة الإعادة (T.test R.test) لجميع المتغيرات ولكلا المجموعتين (التدريبية والتبادلية)

الرقم	المهارة	معامل ثبات الإعادة
1	الدحرجة الأمامية	0.83
2	الدحرجة الخلفية	0.89
3	الوقوف على اليدين	0.78
4	الشقلبة الجانبية (العجلة)	0.86
5	الميزان الأمامي	0.87

يظهر من جدول(4) أن معاملات ثبات الإعادة لمتغيرات أداة الدراسة تراوحت بين (0.78 – 0.89) أعلاها لمجال (الدحرجة الخلفية) وأدناه لمجال (الوقوف على اليدين).

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للبرنامج التعليمي قيد الدراسة على عينه بلغت (10) طالبات من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة من الفترة الواقعة (2013/10/6) ولغاية (2013/10/13) ولمدة أسبوع.

وذلك بهدف التعرف إلى:

- مدى مناسبة الوحدات التعليمية لكل إستراتيجية.
- مدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التعليمية وكذلك الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات لعينة الدراسة.

الاختبار القبلي للدراسة

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة في الفترة (2013/10/20) في مدرسة أيدون الثانوية للبنات في محافظة إربد.

تنفيذ البرنامج التعليمي للدراسة (ملحق رقم2)

تم استخدام إستراتيجيات التدريس (التدريبي والتبادلي) في الفترة الواقعة من (2013/10/27) إلى (2013/12/8) في مدرسة أيدون الثانوية للبنات في مديرية إربد الثانية إذ تم وضع البرنامج التعليمي وتضمن (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع إلى (12) وحدة تعليمية لتعليم مهارات الجمباز قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية:

(دليل المعلم،2012) (ذبابات العكور، 2011) (خصاونه، 2009) (الصبابحة، 2004) (الديري وبطانية ،1987).

مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وموازي للمناهج المستخدمة في وزارة التربية والتعليم وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى أجزاء ثلاث وهي: الجزء التمهيدي وأعطي زمن قدره (10) دقائق والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة والجزء الختامي (5) دقائق.

الاختبار البعدي للدراسة

تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة في الفترة (2013/12/10) في مدرسة أيدون الثانوية للبنات وتم إجراءها بنفس الظروف المتبعة بالقياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

تم إدخال البيانات للحاسب الآلي ضمن برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن أجل اختبار الفرضيات تم استخدام:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (T.test) للمجموعات المترابطة بين القياسات القبلية والبعدية.
- اختبار (T.test) للمجموعات المستقلة بين المجموعتين التدريبية والتبادلية .

الفصل الرابع

(نتائج الدراسة ومناقشتها)

- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
- مناقشة النتائج.

الفصل الرابع

عرض النتائج

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة والتي تنص:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التدريبية".

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وللمجموعة التي استخدمت الإستراتيجية التدريبية.

الجدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي على مهارات الدراسة وللمجموعة التدريبية.

المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الأمامية	درجة	2.17	0.52	6.27	0.50	27.7	0.000
الدرجة الخلفية	درجة	1.73	0.68	6.13	0.69	16.68	0.000
الوقوف على اليدين	درجة	3.40	0.66	5.83	0.52	12.93	0.000
الشقلبة الجانبية (العجلة)	درجة	1.97	0.61	5.50	0.50	16.85	0.000
الميزان الأمامي	درجة	4.60	0.71	6.57	0.53	8.14	0.000

يبين الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) للقياسين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة (الدحرجة الأمامية والدحرجة الخلفية والوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية والميزان الأمامي) للمجموعة التدريبية ولصالح القياس البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي(2.17، 1.73، 3.40، 1.97، 4.60) على التوالي وبانحراف معياري قدرة (0.52، 0.68، 0.66، 0.61، 0.71) على التوالي مقابل متوسط حسابي لأداء مهارات الجمباز قيد الدراسة. (6.27، 6.13، 5.83، 5.50، 6.57) على التوالي مقابل انحراف معياري (0.50، 0.69، 0.52، 0.50، 0.53) على التوالي وبلغت قيمه (ت) المحتسبة لمهارة الدحرجة الأمامية ومهارة الدحرجة الخلفية ومهارة الوقوف على اليدين ومهارة الشقلبة الجانبية ومهارة الميزان الأمامي (27.7، 16.68، 12.93، 16.85، 8.14) على التوالي وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على أن الإستراتيجية التدريبية كانت فعاله في تطوير الأداء المهاري لمهارات الجمباز مما عززت من دوافع وميول الطلبة وزيادة عنصر التشويق وحث الطلبة على التعلم.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة والتي تنص:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التبادلية".

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت الإستراتيجية التبادلية.

الجدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مهارات الدراسة وللمجموعة التبادلية

المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الأمامية	درجة	2.33	0.65	6.97	0.69	21.52	0.000
الدرجة الخلفية	درجة	1.60	0.57	6.87	0.61	36.24	0.000
الوقوف على اليدين	درجة	1.77	0.53	6.17	0.49	20.57	0.000
الشقلبة الجانبية (العجلة)	درجة	2.43	0.59	5.97	0.44	17.32	0.000
الميزان الأمامي	درجة	4.83	0.70	7.00	0.65	11.59	0.000

يبين الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات (الدحرجة الأمامية والدحرجة الخلفية والوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية والميزان الأمامي) للمجموعة التبادلية ولصالح القياس البعدي، حيث يلاحظ ارتفاع قيم المتوسط الحسابي لجميع المهارات في القياس البعدي وكانت (6.97، 6.87، 6.17، 5.97، 7.00) على التوالي وبانحراف معياري (0.69، 0.61، 0.49، 0.44، 0.65) على التوالي، مقابل متوسط حسابي للقياس القبلي (2.33، 1.60، 1.77، 2.43، 4.83) على التوالي وبانحراف معياري (0.65، 0.57، 0.53، 0.59، 0.70) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة لمهارة (الدحرجة الأمامية، ومهارة الدحرجة الخلفية، ومهارة الوقوف على اليدين ومهارة الشقلبة الجانبية ومهارة الميزان الأمامي) (21.52، 36.24، 20.57، 17.32، 11.59) على التوالي وهي أكبر من قيمتها

الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل أن الإستراتيجية التبادلية كانت فعالة في تطوير الأداء المهاري لمهارات الجمباز.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في القياسات البعدية بين الإستراتيجية التدريبية والإستراتيجية التبادلية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز".

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي ولكلا المجموعتين (التدريبية والتبادلية).

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي ولكلا المجموعتين (التدريبية والتبادلية) لمهارات الجمباز

المهارة	المجموعة	القياس البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الأمامية	التدريبية	6.27	0.50	3.18	0.000
	التبادلية	6.97	0.69		
الدحرجة الخلفية	التدريبية	6.13	0.69	3.07	0.000
	التبادلية	6.87	0.61		
الوقوف على اليدين	التدريبية	5.83	0.52	1.80	0.04
	التبادلية	6.17	0.49		
الشقلبة الجانبية	التدريبية	5.50	0.50	2.70	0.01
	التبادلية	5.97	0.44		
الميزان الأمامي	التدريبية	6.57	0.53	1.99	0.046
	التبادلية	7.00	0.65		

يبين الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين (التدريبية والتبادلية) في القياس البعدي للمهارات (الدحرجة الأمامية والدحرجة الخلفية والشقلبة الجانبية والوقوف على اليدين والميزان الأمامي) ولصالح المجموعة التبادلية حيث يلاحظ ارتفاع قيم (ت) المحتسبة لجميع المهارات لدى المجموعتين (3.18، 3.07، 1.80، 2.70، 1.99) على التوالي .

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة والتي تنص:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التدريبية".

يلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) أن المجموعة التدريبية قد حققت نتائج إيجابية للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للدراسة مما يظهر إلى أن فاعلية إستراتيجية التدريس التدريبية أثر في مستوى تعلم الطلبة للمهارات الخاصة في مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز والذي يعود إلى عملية التخطيط المدرس وفق أُسس علمية صحيحة حسنت من مستوى تعلم الطلبة في تطوير الأداء المهاري في رياضة الجمباز كما كان لزيادة التكرار ومعالجة الأخطاء التي يقع بها الطلبة أولاً بأول مما ساعد في تعلمهم، وأن استخدام النقل الحركي السليم أي الأداء الجيد والذي يأتي من حركة الذراعين مروراً للجذع وصولاً إلى عضلات البطن يعطي قوة إضافية تساعد في تعلم المهارات الخاصة في رياضة الجمباز والتي هي قيد الدراسة.

وأن رياضة الجمباز لها سمة خاصة تتطلب قوة عضلية ومرونة عالية خاصة بالمفاصل والتي تساعد الفرد المتعلم بالقيام بالأداء المهاري على أحسن وجه وأن حركة المفصل تتطلب تحقيق

تناسق في الأداء الحركي للحصول على الواجب المعطى بأفضل صورة ممكنة والتي تجعل من الطالب المتعلم أن يكون لديه مرونة وسرعة في الأداء مما طور من نتائج القياسات البعدية لعينة الدراسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ذيابات و العكور (2011) إلى تأثير إستراتيجية التدريس التدريبي والتبادلي على تطور الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية، واتفقت مع دراسة المحمد (2010) ودراسة مندرة (2007) ودراسة (Salvara,2006)، ودراسة النداف(2004) ودراسة المفتي والكاتب (2004) تأثير إستراتيجية التدريس التدريبي على تعلم المهارات بحيث تفوقت الإستراتيجية التدريبية على الإستراتيجيات الأخرى المستخدمة في الدراسات واتفقت مع دراسة (Harrison,1990) ودراسة (Beckrit, 1990) التي تبين أهمية الإستراتيجية التدريبية في ارتفاع الكفاءة الشخصية لدى الطلاب.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة والتي تنص:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التبادلية".

يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (6) أن المجموعة التبادلية قد حققت نتائج متطورة إلى فاعلية الإستراتيجية التبادلية لانسجامها مع مستوى الطلبة المتعلمين ودافعيتهم إلى التحسن في وضوح الاختبارات وتحديدها بصورة سلوكية ومتفاعلة مع مستوى الطلبة يكون التعلم بشكل سريع وذو مغزى ويصعب نسيانها وهذا ما يؤكده الطالب، (1993) أن اكتساب المعلومات العديدة تؤثر على قابلية الفرد المتعلم بالحصول على معلومات جديدة وتغير من قابليات الفرد

المتعلم وتزيد من حصيلته المعرفية مما يؤدي إلى حدوث انتقال إيجابي في تعليم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الشريفي والزبيدي، (2006) ودراسة (Schiling Mar , 2005) ودراسة (Goldberger & Gemy, 1986) مما يدل على أهمية إستراتيجية التدريس التبادلية في تنمية وتطوير المهارات الأساسية للطلبة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في القياسات البعدية بين الإستراتيجية التدريبية والإستراتيجية التبادلية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز"

يتضح من الجدول رقم (7) يبين القياس البعدي للمجموعتين (التدريبية والتبادلية) قد حققت نتائج متميزة وكانت لصالح المجموعة التبادلية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة عالية مما يدل على أثر استخدام الإستراتيجية التبادلية بالغة الأثر في تعلم المهارات الخاصة في رياضة الجمباز والتي كانت متناسبة مع مستوى الطلبة المتعلمين بتعزيز التغذية الراجعة معتمدة على تصحيح الأخطاء للمعلمين وبإشراف المعلم بتعزيز مبدأ القيادة يجعلهم معلمين في المستقبل والتي تتيح للأفراد في تقديم المعلومة بالوقت الصحيح وبما يتناسب مع الأفراد وتساعد في عملية التوجيه من قبل المعلم والتخلص من الأخطاء أولاً بأول والتي تحتاج إلى توافق (عضلي- عصبي) والتخلي من التوتر والضغوط النفسية المتعلقة في تعلم مهارات صعبة.

وهذا يتفق مع دراسة الصبابحة، (2004) والتي أضافت على أن مهارات الجمباز تحتاج إلى توافق عضلي عصبي يتناسب مع مستوى المتعلمين إضافة إلى الاستمرارية في تلقي المعلومات الصحيحة عن كل أداء مما يسمح في تصحيح الأخطاء وزيادة في تعلم المهارات الصعبة التي

تمتاز بها رياضة الجمباز وأن مهارات الحركات الأرضية تحتاج إلى دافعية عالية للتخلص من الخوف قبل تنفيذ هذه المهارات وبالتالي تحتاج إلى طريقة مناسبة على قدرات الأفراد المتعلمين للوصول إلى تعلم أسرع مبني على أُسس علمية صحيحة.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الدسوقي، (2009) ومندره، (2007) أن للإستراتيجية التبادلية فائدة كبيرة في تشريع التعليم وفي تحسين الأداء المهاري وخاصة المرحلة الأولى من الأداء وذلك بتقديم التغذية الراجعة الفورية قبل وأثناء الأداء ويدفعهم إلى التعلم المهاري وينمي العلاقات الاجتماعية بين الطلبة ومع بعضهم البعض.

واتفقت أيضاً مع دراسة ذيابات، (2008) ومع دراسة (Boyce,1992) أن الإستراتيجية التبادلية قد تفوق على الإستراتيجية التدريبية لأنه تتيح للطلبة تطبيق الواجب الحركي المعطي بكل كفاءة ويعود ذلك إلى فاعلية تبادل الأدوار ما بين الطالب المعلم والطالب المتعلم وتحت إشراف معلم المادة مما يساعد على تصحيح الأخطاء التي يقع بها المتعلم أولاً بأول وسرعة الإجابة وتقبله للواجب المهاري المعطى وتساعد على تطوير الحوار اللفظي وتحسين العلاقات الاجتماعية ما بين الزملاء وتعزز لدى الطلبة روح القيادة والمسؤولية ويشجع الطالب على أن يكون معلم ناجح في المستقبل وتنمي العلاقات بين الطلبة.

تستند إستراتيجيات التدريس إلى نقل المعرفة واكتساب المهارات في المواقف التعليمية المختلفة والتي تعتمد على التذكر والتغذية الراجعة بكافة مجالاتها.

ويرى (Moeder, 2006) أن إستراتيجيات التدريس تعتمد على تلقي المعارف وكيفية تعلمها من خلال الأفراد المتعلمين بحيث يكون هناك تفاعل ما بين المعرفة الجديدة التي أكتسبها الفرد والمعرفة السابقة المخزنة بالذاكرة وبالتالي يسهل في عملية التعلم وهذا ما يميز الإستراتيجية التبادلية.

دائما وأبدا تتجدد إستراتيجية التدريس التبادلي في مهمتين أولهما إبراز تحديد الواجب الحركي التي سوف يقوم المتعلم بأدائها من خلال توفير الأدوات واختصار الوقت والجهد وثانيها تحديد البرنامج التعليمي الذي يعود إلى إكساب معارف جديدة (Moss,2010)، أما الغفور، (2013) فيرى أن أساس الإستراتيجية التبادلية تنحصر في تشجيع الطالب المتعلم بمناقشة الواجب الحركي المعطى داخل المجموعة وتزويد الأفراد المتعلمين بتعليمات فورية وبتفاعلات جديدة إذ تضمن إكساب المعرفة بأنفسهم وتساعد على اتخاذ القرارات المناسبة وبالوقت المناسب مما تتطور العلاقات الاجتماعية بالأفراد المتعلمين مع بعضهم البعض.

الفصل الخامس

(الاستنتاجات والتوصيات)

- الاستنتاجات.
- التوصيات.

الفصل الخامس

استنتاجات الدراسة :

في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وإستراتيجية التدريس المستخدمة تستنتج الباحثة الآتي:

1. أظهرت النتائج أن لكلا الإستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية) بالغة الأثر في تحسين المهارات (الدحرجة الأمامية، الدحرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية (العجلة)، الميزان الأمامي).
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التدريبية .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز للإستراتيجية التبادلية.
4. ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا إستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية.
5. حققت المجموعة التي تم تدريسها بإستراتيجية التدريس التبادلية مستوى أفضل من المجموعة التي دُرست بإستراتيجية التدريس التدريبي لكلا المهارات في رياضة الجمباز.

التوصيات

توصي الباحثة بالآتي:

1. ضرورة استخدام البرنامج التعليمي ولكلا إستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية) في تعلم الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.
2. ضرورة تفعيل إستراتجيات التدريس في درس التربية الرياضية وخاصة في رياضة الجمباز.
3. إجراء دراسات وأبحاث عن إستراتجيات التدريس على ألعاب ورياضات أخرى في التربية الرياضة.

المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية

- أحمد، صائب (1981). **الجمناستك**، بغداد : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر.
- الجبار، سعد محسن (2006). **تأثير أسلوبي التدريس والتبادلي في درس التربية الرياضية في تعلم مهارات كرة السلة**، عمان: **المؤتمر العلمي الخامس للعلوم الرياضة**، مجلد (2) كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية.
- الخصاونة، غادة (2009). "أثر برنامج تعليمي قائم على الاقتصاد المعرفي لتطوير منهاج الجمباز"، أطروحة دكتوراه، عمان : الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية.
- الدسوقي، هاني (2008). **أثر استخدام أساليب التدريس في تعلم مهارة قذف القرص لدى طلبة كلية التربية الرياضة**، أسيوط: **مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**، عدد (27).
- دليل المعلم (2012). وزارة التربية والتعليم، عمان.
- الديري ،علي وبطانية أحمد (1987). **أساليب تدريس التربية الرياضة**، إربد: دار الأمل للنشر.
- الديري، علي (2013). **مناهج التربية الرياضة القائمة على الاقتصاد المعرفي في ظل التحديات الحاضرة والمستقبلية في القرن الحادي والعشرون وتطبيقاته العلمية**،إربد: مركز جنى للخدمات الطلابية.

- ذيابات محمد، العكور، أحمد (2011). تأثير التدريس التبادلي والتدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضة بجامعة اليرموك في التنس الأرضي، طرابلس: **مجلة جامعة السابع في أبريل.**
- ذيابات، محمد (2008). "أساليب التدريس وتطبيقاتها في التربية الرياضة في لعبتي كرة القدم والتنس"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، رومانيا: جامعة بوخارست.
- الربيعي، محمود وسعيد، أمين (2011).**طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها**، بيروت: دار الكتب العلمية.
- السايح، مصطفى (2003). **أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة**، القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- السالم، عزيزة (2003). **رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق**، القاهرة: المؤسسة الفنية للطباعة والنشر.
- شاهين، منار (2006). تأثير إستراتيجيات التعلم التعاوني باستخدام كاميرات الديجتال والأسلوب الزوجي على اتجاهات الطلبة نحو مادة الجمباز ومستوى الأداء المهاري؛: **المؤتمر العلمي الخامس الجامعة الأردنية**، عمان.
- شبر، خليل وكامل، عبد الرحمن (2006). **أساسيات التدريس.** عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- شحاتة ، محمد (2011). **منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني** ،الإسكندرية :مؤسسة حورس الدولية
- شحاتة، محمد (2003). **أسس تعليم الجمباز**، القاهرة: دار الفكر العربي.

- الشريفي، وليد و الزبيدي،عبد الله (2006). أثر استخدام أساليب التدريس الفردي والتبادلي والتعاوني والأمري في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. **مجلة العلوم التربوية،** مجلد (33) (العدد 2) جامعة الموصل .
- شلتوت، نوال وخفاجة، ميرفت (2002). **طرق التدريس في التربية الرياضية (التدريس للتعلم والتعليم)**، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة دار الإشعاع.
- الصبابحة، خيري (2004). "أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التغذية الراجعة اللفظية علم تعلم بعض مهارات الجمباز لطلبة التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، إربد: جامعة اليرموك.
- الطالب، نزار (1993). **علم النفس الرياضي،** بغداد: كلية التربية الرياضية.
- الطوانسي، ميرفت (2002). **الاتجاهات الحديثة في تدريس الجمباز الفني للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي،** بحث غير منشور، مصر: جامعة حلوان.
- عبد الجبار، بسمان (1994). علاقة القوة النسبية بمستوى الأداء في الجمناستك، **وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني.** القاهرة الجزء الثاني، عدد خاص، (2).
- عبد الحق، عماد وبني عطا، أحمد (2006). أثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء لمهارتي الوقوف على اليدين ومهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**، مجلد(14)العدد(2).
- عبد الكريم، عفاف (1994). **التدريس للتعليم في التربية البدنية**،الإسكندرية: منشأة المعارف.
- علوه، زهير (2007). **الممارسات التعليمية للتفكير العلمي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الحصن الجامعية** ،إربد: عالم الكتب الحديث، **مؤتمر كلية التربية السابع.**

- الغفور نضال (2013). مقياس لتقيم قابلية التعلم الإلكتروني في ضوء المعايير التربوية، عمان :**مجلس إتحاد الجامعات العربية للبحوث**، المجلد (23)، العدد(2).
- القدومي، عبد الناصر ورفعت، بدر(2006). **مساهمة القدرات البدنية والقياسات الأنثربومترية في مسافة رمية التماس في الثبات لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم التربوية والنفسية**،جامعة البحرين مجلد (7) (1).
- قنصوه، كامل (2006). أثر استخدام إستراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى كل من الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضة، **مجلة نظريات وتطبيقات.** الإسكندرية كلية التربية الرياضة للبنين، (العدد 5) 145-199.
- الكيلاني، غازي (2003). " أثر استخدام أساليب تدريس على تعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة"، عمان: رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة عمان العربية.
- المحمد، أحمد (2011). تأثير استخدام بعض أساليب الحديثة في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات** مجلد (15) (2)،الكرك .
- المحمد، عبد الله ورحاب الجبل (2011). **المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية** ،الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- كرار، محمد (2001). **موسوعة الألعاب**، عمان: دار أسامة للنشر.
- المفتي، وداد والكاتب، عفاف (2004). **أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة**، بغداد: كلية التربية الرياضية.
- مندره، فوزية (2007). **تأثير أسلوبي التدريس التبادلي والتدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز ومفهوم الذات لتلميذات التعلم المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدوري الثاني المستجدات العلمية في التربية الرياضية**، إربد.

- النداف، عبد السلام والشمايلة، سمر (2003). **أثر استخدام أساليب التدريس (الأمري والتطبيقي والشامل) في تعلم مهارتي الدحرجة الأمامية من الطيران والقفز فتحاً عن الحصان في الجمباز للصف الخامس الأساسي**، مجلة جامعة مؤتة المجلد (31)العدد(2).
- النداف، عبد السلام (2004). **أثر استخدام ثلاث أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهاراتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة**،عمان: **مجلة دراسات الجامعة الأردنية**، مجلد (31) (1)، 88-102.

المراجع الأجنبية

- Andrews, jounc. (1996). **The gymnastics teacher as a model a pedagogical critique**. **The scientific journal farce universities**, vo.1, n3 1996 pp 1-8.
- BAL, keen (1968**). The study of mantal training Effect in preparing Gymnastic. journal of Teaching in physical education**, 11, 152- 169.
- Beckett, K. (1990). The effects of two teaching Styles on college Students achievement of selected physical education out comes, **journal of Teaching in physical education**, 10, 153- 169.
- Boyce, B. (1999). **The Effects three style of Teaching on student perfect man cejournal of Teaching in physical Education**, 11, 403.
- Boyce, B.A (1992). **The Effect Three Styles of Teaching on Student Performance Journal; of Teaching in physical Education**, 11, 389, 401.
- Goldberger, M. & Gurney, P. (1986). The effects of direct teaching styles on motor skill acquisition of fifteen grade children**. Research Quarterly for Exercise and sport**, 57(3) 215- 219.
- Harrison. Joce. (1995). effects of practice and command style on rate of change in volley ball per formance and self-Efficacy of High-medium and Low skilled learners**. Journal of Teach in physical Education**. Vot- 14. 328- 339.
- Mary, F. (2010). **per formance Based asses for middle and high school physical education** http: books.google.2010, 7-20.
- Moder, P.M (2006). **Technibgtal pedagogical conrenr knowledge**, A frame work far teacher knowledge.

- Morgan K.m Kingston, K., spoule, J. (2005). **Effects of different teaching styles on the teachers bechaviors that in flounce motivational climate and public in physical education**, Review 11, 257.
- Moss, K. (2010). **Incorporating Active Learning theary into Activity routines. Journal of Teach in physical Education**. Vot-13. 329- 329.
- Mossron and Ashwortn (2002). **Teaching physical Education, 5th edu**. New York, Benj amen cummings.
- Patrick. M. Jones (2004). **Arts Education and the Knowledge Economy papers from the pennsy lvania Arrs Education policy collo quium of October** 8-9, the annual review of sociology is online ar http. Lysoc, annual reviews. Org
- Salvara m, I, Jess, M. Abbot, A. and BOGNAR, j(2006). **school of education innovation and teacher preparation**. www.access My library.com
- Schilling. B and mary (2005). **The Effect of Two styles of Teaching Backetball, the university students sport per formance**, vol 31 (5).
- Schmider, R.A. (2006**). motorlearning and performance**, **the university students sport per formance** U.S.A.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء المحكمين

الاسم	الوظيفة
هدى الجمال	معلمة تربية رياضية
سحر نعامنه	معلمة تربية رياضية
إسراء الشرمان	مساعدة بحث / ماجستير
ديما صلاح	مساعدة بحث / ماجستير

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمتخصصين في مجال الجمباز وإستراتيجيات التدريس لتحكيم البرنامج التعليمي :

الرتبة الأكاديمية	التخصص الدقيق	الاسم
أستاذ	نظريات وأسس التدريس في الجمباز	محمد أبو الكشك
أستاذ	الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية	زياد المومني
أستاذ مشارك	تعليم نظريات كرة الطائرة	أحمد عكور
أستاذ مشارك	القياس والتقويم في التربية الرياضية	أمان خصاونه
أستاذ مشارك	أساليب التدريس في كرة القدم	راتب الداود
أستاذ مساعد	أساليب التدريس في التربية الرياضية	محمد ذيابات
مدرس	تعليم نظريات الجمباز	غادة خصاونه

ملحق (3)

البرنامج التعليمي لمهارات الدراسة باستخدام إستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية)

تم وضع البرنامج التعليمي ولكلا إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية وتضمين (6) أسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية مقسمة إلى ثلاث أجزاء هي الجزء التمهيدي وأعطى زمن قدره (10) دقائق والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة والجزء الختامي وبزمن قدره (5) دقائق وقد اتفقت كلا الإستراتيجيتين بالجزء التمهيدي والجزء الختامي واختلفا بالجزء الرئيسي وتم على النحو الآتي:

- إستراتيجية التدريس التدريبية، قامت الباحثة بتصميم ورقة عمل خاصة بهذه الإستراتيجية وأعدت الأوراق المعيارية لقياس الأداء المهاري ولكل مهارة على حدا إذ تقوم كل طالبة بتقييم أدائها بنفسها إذ تختار مكانها بنفسها وتبدأ تمرين التهيئة ويكون دور المعلمة هنا ملاحظة ومراقبة العملية التعليمية وبعد الانتهاء تعطي المعلمة ملاحظاتها عن كيفية الأداء والتغذية الراجعة لكافة الطالبات المشاركات في عملية التعلم والإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمهارات قيد الدراسة.

الصف :الأول ثانوي **زمن الدرس :45 د**

عدد الطالبات المشاركات :30 طالبة

الموضوع :الإعداد البدني العام **التاريخ :**

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	الإحماء: - جري حول الملعب. - مرجحة الذراعين للأمام وللخلف. - جري خطوتين ولمس الأرض التمرينات: - (وقوف) الذراعين أماماً. - (وقوف) الذراعين جانباً. - (وقوف) الذراعين عالياً. - (وقوف) ميل الجذع لليمين ولليسار. - (وقوف) ميل الجذع للأمام وللخلف. - (جلوس طويل) ثني القدمين على الصدر للوصول لوضع التكور.	تهيئة الطالبات وإعدادهم بدنيا	10 د	الملعب	ملاحظة مدى تفاعل الطالبات ملاحظة أداء الطالبات
الجزء الرئيسي	- (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا مع رفع العقبين . - (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل . - (وقوف الطعن) تبادل ثني الركبتين جانبا. - (وقوف الطعن أماما) تبادل طعن القدمين أماما . - (انبطاح، الذراعين عاليا) رفع الذراعين والصدر عن الأرض. - (جلوس طويل، الذراعان عاليا) خفض الذراعين مع ثني الجذع لملامسة اليدين لمشطي القدمين. - (انبطاح مائل ،إحدى القدمين أماما) تبادل قذف القدمين أماما خلفا . - (انبطاح مائل، الذراعان عاليا) رفع الصدر والرجلين معا للأعلى. - (رقود، الذراعان عاليا) رفع الجذع، لملامسة الصدر للركبتين.		30 د		ملاحظة مدى انتباه الطالبات. إعطاء تغذية راجعة لفظية سريعة بعد الانتهاء .
الجزء الختامي	- تمرينات الاسترخاء والتهدئة - الانصراف		5 د.		ملاحظة طريقة الانصراف

					بانتظام

الإستراتيجية التدريبية

الصف : الأول ثانوي **زمن الدرس :45 د.**

الأسبوع :الأول **عدد الطالبات المشاركات :15 طالبة**

التاريخ:

الموضوع : الإعداد البدني الخاص.

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء:** – جري حول الملعب – جري (أربعة) خطوات ثم لمس الأرض – جري تبادل رفع القدمين للأمام – دوران الذراعين للإمام وللخلف – لعبة صغيرة (صياد السمك).	إعداد الطالبات بدنيا	**10 د**	**الملعب**	ملاحظة مدى استمتاع الطالبات باللعبة .
الجزء الرئيسي	– (الوقوف)لف الرأس لليمين ولليسار. – (الوقوف)ميل الجذع جانباً لليمين ولليسار. – (الوقوف فتحاً) ميل الجذع للأمام وللخلف. – (وقوف ،الذراعان عاليا) خفض الذراعين مع ثني الجذع أماما أسفل لملامسة كفي اليدين الأرض – (انبطاح مائل) تبادل قذف القدمين معا للأمام وللخلف – (جلوس طويل) ثني ومد الركبتين بالتبادل – (جلوس طويل فتحاً) كل طالبتين معاً مقابل بعضهم تشابك اليدين تقوم الطالبة بسحب زميلتها المواجهة لها بالتبادل معاً. – (انبطاح مائل ،إحدى القدمين أماما) تبادل قذف القدمين أماما وخلفا . – (جلوس طويل، الذراعين جانبا) فتح وضم القدمين بالتبادل. – المشي على أطراف الأصابع مع لمس الرقبة بالذراعين بالتبادل.		**30 د**		ملاحظة أداء الطالبات الاستماع لأي استفسار من الطالبات

الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - تمرينات تهدئة - الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة تأدية التمرينات

الإستراتيجية التدريبية

الصف : الأول ثانوي — **زمن الدرس :45 د.**

الأسبوع :الثاني — **عدد الطالبات المشاركات :15 طالبة.**

الموضوع: الدحرجة الأمامية المكورة

أجزاء الدراس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	الإحماء : الجري حول الملعب مع دوران الذراعين أماما وخلفا. التمرينات البدنية: -(وقوف) ميل الجذع أماما. - (وقوف) ميل الجذع خلفا . - (وقوف، الذراعان عاليا). - (الجلوس على أربع، الذراعان أماما) الوثب أماما مع تكور الجسم. - المشي على أطراف الأصابع مع لمس الرقبة بالذراعين بالتبادل.	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة إن تطبق الطالبات مهارة الدحرجة الأمامية المكورة	**10 د**	فرشات جمباز مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي**	-إعطاء مقدمة عن المهارة. - شرح النواحي الفنية للمهارة. - أداء نموذج من قبل المعلمة - أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات.		30د		ملاحظة أداء الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة

الجزء التطبيقي	- توضع اليدان على الأرض باتساع الصدر. - ثني قدم الارتكاز ومد القدم الأخرى لأعلى. - ثني الذراعان مع ثني الرأس على الصدر ويتم الدفع بقدم الارتكاز. - ملامسة الأرض للكتفين والدحرجة للأمام مع ضم القدمين للوصول إلى وضع الجلوس على المقعدة. - الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم. - تأدية المهارة كاملاً مع مساعدة الزميلة. - تأدية المهارة كاملاً دون مساعدة الزميلة.				ملاحظة انتظام الطالبات أثناء الآن
الجزء الختامي	- تمرينات استرخائية - الانصراف		5د		ملاحظة انتظام الطالبات أثناء الانصراف

الإستراتيجية التدريبية

الصف: الأول الثانوي — **زمن الدرس: 45 د**

الأسبوع: الثالث — **عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.**

الموضوع: الدحرجة الخلفية المكورة

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي **التمرينات البدنية**	**الإحماء:** - جري حول الملعب - جري سريع مع دوران الذراعين أماما وخلفا. - (الوقوف) مرجحة الذراعين جانبا. - (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا. - (انبطاح مائل ،إحدى القدمين أماما) تبادل قذف القدمين أماما وخلفا.	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الدحرجة الخلفية المكورة إن تؤدي الطالبات مهارة الدحرجة الخلفية المكورة وإتقان جميع مراحل أدائها	**5 د**	فرشات جمباز مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي**	- إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - مراجعة النواحي الفنية لمهارة الدحرجة الخلفية. - عمل نموذج من قبل المعلمة - عمل نموذج من قبل إحدى الطالبات .		**30 د**		ملاحظة أداء الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة

الجزء التطبيقي	- من وضع جلوس على أربع - مرجحة الذراعين أماما وخلفا - المرجحة خلفا للوصول إلى وضع الوقوف على الكتفين - تكرار الحركة السابقة مع وضع اليدين أسفل الكتفين والأصابع تشير للخلف - أداء المهارة كلها بشكل سريع بمساعدة الزميلة - عمل الحركة السابقة بدون مساعدة الزميلة.				ملاحظة الطالبات أثناء أداء التمرينات
الجزء الختامي	- مشي حول الملعب مع تمرينات تهدئة - الانصراف		5د		ملاحظة طريقة انصراف الطالبات إلى غرفة الصف بانتظام

الإستراتيجية التدريبية

الصف : الأول ثانوي **زمن الدرس :45 د.**

الأسبوع:الرابع **عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.**

الموضوع : مهارة الوقوف على اليدين **التاريخ :**

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء** جري حول الملعب جري تدوير الذراعين أماما وخلفا **التمرينات البدنية** - (وقوف) مرجحة الذراعين جانبا - (وقوف ، الذراعين جانبا) مرجحة الرجل أماما وخلفا بالتبادل - (انبطاح ،مائل) قذف القدمين أماما وخلفا	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الوقوف على اليدين	**10 د**	الملعب فرشات جمباز	ملاحظة انسجام الحركة ملاحظة مدى استمتاع الطالبات بأداء المهارة
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي** **الجزء التطبيقي**	- إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - أداء نموذج من قبل المعلمة - أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات - من وضع الجثو الارتكاز على الذراعين مرجحة القدم الحرة للخلف الارتكاز على مشط القدم مع أداء مرجحات من وضع الجلوس على أربع دفع الأرض بمشطي القدمين للخلف وللأعلى ووضعهما على الحائط مع الارتكاز على الذراعين - أداء الخطوة السابقة مع محاولة الثبات لمدة (15) ثانية والذراعين باتساع الصدر والقدمين مضمومتين على الحائط - من وضع الوقوف الفرشة أمام الحائط أداء المهارة مع مساعدة الزميلة أداء المهارة دون مساعدة الزميلة - هرولة حول الملعب	أداء الطالبات مهارة الوقوف على اليدين وإتقان جميع مراحل المهارة	**30 د**		ملاحظة أداء الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة
الجزء الختامي	- تمرينات استرخائية - الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة انصراف الطالبات إلى الصف

الإستراتيجية التدريبية

الصف: الأول ثانوي — **زمن الدرس:45 د.**

الأسبوع:الخامس — **عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.**

الموضوع : مهارة (الشقلبة الجانبية)العجلة — **التاريخ :**

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء** – جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام وللخلف **التمرينات البدنية** –(وقوف) عمل دورانات بالكتفين معا –(انبطاح مائل،الذراعين أماما)رفع القدم وخفضها بالتبادل –(وقوف مواجه الحائط) الاقتراب والارتقاء للوقوف على اليدين بالسند على الحائط.	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية أن تؤدي الطالبات مهارة الشقلبة الجانبية وإتقان جميع النواحي الفنية والمهارية للمهارة أن تنمي الطالبات ثقتهن بأنفسهن	**10 د**	الملعب مقاعد سويدية	ملاحظة مدى استماع الطالبات في أداء المهارة
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي**	– إعطاء مقدمة عن المهارة – شرح النواحي الفنية للمهارة – أداء نموذج من قبل المعلمة – أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات – من وضع المواجه للحائط الذراعين جانبا مع وجود الزميلة للارتكاز على الذراعين مع فتح القدمين – أداء الوضع السابق للوصول إلى الوضع الابتدائي مع مساعدة الزميلة – من الوضع الابتدائي للمهارة بالاستناد جانبا على الحائط أداء الجزء الأول من مهارة الوقوف على الذراعين مع فتح القدمين بمساعدة الزميلة		**30 د**		

الجزء التطبيقي	- من الوضع الابتدائي للمهارة بالاستناد جانبا على الحائط أداء الجزء الثاني من المهارة بمساعدة الزميلة - وضع مقعد سويدي ثم تضع الطالب يد على المقعد ثم تدفع الأرض بالقدمين مع رفع المقعدة لتعدية المقعدة والهبوط في الجهة الأخرى مع ملاحظة ثني الركبتين والفخذين أثناء الهبوط مع مساعدة الزميلة - أداء المهارة مع مساعدة الزميلة - أداء المهارة دون مساعدة الزميلة				
الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - تمرينات خفيفة - الانصراف.		**5 د**		ملاحظة انصراف الطالبات الى غرفة الصف

الإستراتيجية التدريبية

الصف: الأول ثانوي **زمن الدرس:45 د.**

الأسبوع :السادس **عدد الطالبات المشاركات :15 طالبة.**

الموضوع:مهارة الميزان الأمامي **التاريخ:**

أجزاء الدرس	**المحتوى**	**نتاجات الدرس**	**الزمن بالدقائق**	**الأدوات المستخدمة**	**الملاحظات**
الجزء التمهيدي	**الإحماء** جري حول الملعب دوران الذراعين للامام وللخلف **تمرينات البدنية** -(وقوف فتحا، انثناء عرضا)ضغط المنكبين للخلف - (وقوف، الذراعان جانبا)تبادل دوران الذراعين - (وقوف) ثني الجذع للأمام .	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الميزان الأمامي أن تؤدي الطالبات مهارة الميزان الأمامي وإتقان جميع مراحل الأداء	**10 د**	الملعب مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي** **الجزء التطبيقي**	- إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - أداء نموذج من قبل المعلمة - أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات - من وضع الوقوف رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا عاليا - من الوضع السابق رفع الكعبين بالتبادل - وقوف مواجه الحائط رفع الذراعين أما عاليا مع رفع العقبين - من الوضع السابق الارتكاز على القدم الأمامية ومد القدم الخلفية عاليا على استقامة واحدة - أداء المهارة مع مساعدة		**30د**		ملاحظة أداء الطالبات التأكد من أداء جميع الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة

	الزميلة – أداء المهارة دون مساعدة الزميلة – أداء المهارة بشكل كامل مع الثبات لمدة (3) ثواني				
الجزء الختامي	– مشي حول الملعب – عمل تمرينات استرخائية – الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة الانصراف إلى غرفة الصف بانتظام

استراتيجية التدريس التبادلية

قامت الباحثة بتصميم ورقة المعايير المستخدمة بهذه الإستراتيجية إذ تستخدمها الطالبة (المطبقة) والطالبة (المراقبة) وتحت إشراف المعلمة، وثم الاستعانة بصور ورسومات خاصة لمهارات الجمباز قيد الدراسة وتشمل الآتي:

- أسم الإستراتيجية المستخدمة
- أسم المهارة المراد تعليمها للطالبات
- زمن الوحدة التعليمية
- رقم الوحدة
- التاريخ– الأسبوع
- كيفية تنفيذ المهارة

الاستراتيجية التبادلية

الصف: الاول ثانوي عدد الطالبات المشاركات: 15 طالبة

الموضوع : الاعداد البدني الخاص

الزمن : 45 د

التاريخ :

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء:** جري حول الملعب. مرجحة الذراعين للأمام وللخلف. جري خطوتين ولمس الأرض **التمرينات البدنية :** - (وقوف) الذراعين أماماً. - (وقوف) الذراعين جانباً. - (وقوف) الذراعين عالياً. - (وقوف) ميل الجذع لليمين ولليسار. - (وقوف) ميل الجذع للأمام وللخلف. - (جلوس طويل) ثني القدمين على الصدر للوصول لوضع التكور.	تهيئة الطالبات وإعدادهم بدنيا	**10 د**	الملعب	ملاحظة مدى تفاعل الطالبات ملاحظة أداء الطالبات
الجزء الرئيسي	- (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا مع رفع العقبين . - (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل . - (وقوف الطعن) تبادل ثني الركبتين جانبا. - (وقوف الطعن أماما) تبادل طعن القدمين أماما. - (انبطاح، الذراعين عاليا) رفع الذراعين والصدر عن الأرض. - (جلوس طويل، الذراعان عاليا) خفض الذراعين مع ثني الجذع لملامسة اليدين لمشطي القدمين. - (انبطاح مائل ،إحدى القدمين أماما) تبادل قذف القدمين أماما خلفا . - (انبطاح مائل، الذراعان عاليا) رفع الصدر والرجلين معا للأعلى. - (رقود، الذراعان عاليا) رفع		**30 د**		ملاحظة مدى انتباه الطالبات. إعطاء تغذية راجعة لفظية سريعة بعد الانتهاء .

	الجذع، لملامسة الصدر للركبتين.				
الجزء الختامي	- تمرينات استرخائية والتهدئة - الانصراف		**5 د.**		ملاحظة طريقة الانصراف والذهاب إلى غرفة الصف بانتظام .

الإستراتيجية التبادلية

الصف : الأول ثانوي زمن الدرس :45 د.

الأسبوع :الثاني عدد الطالبات المشاركات :15 طالبة.

الموضوع: المكورة

أجزاء الدراس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	الإحماء : الجري حول الملعب مع دوران الذراعين أماما وخلفا . التمرينات البدنية : – (وقوف) ميل الجذع أماما. – وقوف) ميل الجذع خلفا . – (وقوف، الذراعان عاليا). – (الجلوس على أربع، الذراعان أماما) الوثب أماما مع تكور الجسم – المشي على أطراف الأصابع مع لمس الرقبة بالذراعين بالتبادل	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة إن تطبق الطالبات مهارة الدحرجة الأمامية المكورة	10 د	فرشات جمباز مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي	– إعطاء مقدمة عن المهارة . – شرح النواحي الفنية للمهارة . – أداء نموذج من قبل المعلمة – أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات.		30د		ملاحظة أداء الطالبات للمهارة
الجزء التعليمي	– أداء نموذج من قبل المعلمة – أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات.				مراعاة عوامل الأمن والسلامة

الجزء التطبيقي	- توضع اليدان على الأرض باتساع الصدر . - ثني قدم الارتكاز ومد القدم الأخرى لأعلى. - ثني الذراعان مع ثني الرأس على الصدر ويتم الدفع بقدم الارتكاز . - ملامسة الأرض للكتفين والدحرجة للإمام مع ضم القدمين للوصول إلى وضع الجلوس على المقعدة . - الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم. - تأدية المهارة كاملاً مع مساعدة الزميلة. - تأدية المهارة كاملاً دون مساعدة الزميلة .		5د		ملاحظة انتظام الطالبات أثناء الآن
الجزء الختامي	- تمرينات استرخائية - الانصراف				ملاحظة انتظام الطالبات أثناء الانصراف

الإستراتيجية التبادلية

الصف: الاول الثانوي
الأسبوع: الثالث
الموضوع : الدحرجة الخلفية المكورة.

عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.
الزمن: 45 د
التاريخ:

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء:** - جري حول الملعب - جري سريع مع دوران الذراعين أماما وخلفا التمرينات البدنية : - (الوقوف) مرجحة الذراعين جانبا .	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الدحرجة الخلفية المكورة إن تؤدي الطالبات مهارة الدحرجة الخلفية المكورة وإتقان جميع مراحل أدائها	**5 د**	فرشات جمباز مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي** **الجزء التطبيقي**	- (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا . - (انبطاح مائل ،إحدى القدمين أماما) تبادل قذف القدمين أماما وخلفا . - إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - مراجعة النواحي الفنية لمهارة الدحرجة الخلفية. - عمل نموذج من قبل المعلمة - عمل نموذج من قبل إحدى الطالبات . - من وضع الجلوس على أربع ميلان الجسم إلى الخلف . - الجلوس على الأرض خلف الكعبين، مع تكور الظهر. - ثني الرأس على الصدر، وثني الركبتين على الصدر . - ملامسة اليدين أولا للأرض،		**30 د**		ملاحظة أداء الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة ملاحظة الطالبات أثناء أداء التمرينات

	ثم الرقبة مع سحب الركبتين إلى للإمام. – وضع الذراعين بجانب الرأس . أصابع اليدين متجهة نحو الأكتاف ، والإبهام بجانب الأذنين . – دفع الأرض باليدين لمرور الرأس للوصول للوضع الابتدائي . – تأدية المهارة مع مساعدة الزميلة. – تأدية المهارة دون مساعدة الزميلة.				
الجزء الختامي	– مشي حول الملعب مع تمرينات تهدئة – الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة انصراف الطالبات إلى غرفة الصف بانتظام

الإستراتيجية التبادلية

الصف : الأول ثانوي — **زمن الدرس :45 د.**

الأسبوع:الرابع — **عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.**

الموضوع : مهارة الوقوف على اليدين — **التاريخ :**

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء** جري حول الملعب جري تدوير الذراعين أماما وخلفا **التمرينات البدنية** – (وقوف) مرجحة الذراعين جانبا – وقوف ، الذراعين جانبا) مرجحة الرجل أماما وخلفا بالتبادل – (انبطاح ،مائل) قذف القدمين أماما وخلفا	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الوقوف على اليدين أداء الطالبات مهارة الوقوف على اليدين وإتقان جميع مراحل المهارة	**10 د**	الملعب فرشات جمباز	ملاحظة انسجام الحركة ملاحظة مدى استمتاع الطالبات بأداء المهارة
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي** **الجزء التطبيقي**	– إعطاء مقدمة عن المهارة – شرح النواحي الفنية للمهارة – أداء نموذج من قبل المعلمة – أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات – الذراعان باتساع الصدر وأصابع الكفين بعيدة عن بعضها وتشير للأمام . – الذراعان مفرودتان تماما، والجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة. – فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض . – الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق الرسغ أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف – ثني الرأس قليلا للخلف .		**30 د**		ملاحظة أداء الطالبات مراعاة عوامل الأمن والسلامة

	– أداء المهارة كاملا بمساعدة الزميلة. – أداء المهارة كاملاً بدون مساعدة الزميلة.				
الجزء الختامي	– هرولة حول الملعب – تمرينات استرخائية – الانصراف		5د		ملاحظة طريقة انصراف الطالبات إلى الصف

الإستراتيجية التبادلية

الصف: الأول ثانوي — زمن الدرس:45 د.

الأسبوع:الخامس — عدد الطالبات المشاركات:15 طالبة.

الموضوع : مهارة (الشقلبة الجانبية)العجلة — التاريخ :

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء** - جري حول الملعب - دوران الذراعين للأمام وللخلف **التمرينات البدنية** -(وقوف) عمل دورانات بالكتفين معا	أن تتعرف الطالبات على الأسس الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية	10 د	الملعب مقاعد سويدية	
الجزء الرئيسي **الجزء التعليمي** **الجزء التطبيقي**	-(انبطاح مائل،الذراعين أماما)رفع القدم وخفضها بالتبادل -(وقوف مواجه الحائط) الاقتراب والارتقاء للوقوف على اليدين بالسند على الحائط. - إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - أداء نموذج من قبل المعلمة - أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات - من وضع الوقوف رفع الذراعين للأعلى. من وضع الوقوف - تقديم قدم عن الأخرى. - ميل الجذع جانباً بثني بسيط بالقدم المتقدمة ورفع الذراعين جانباً مائلاً. - وضع اليدين على الأرض ودفع الأرض بالقدم الخلفية ورفع القدم الأمامية للأعلى. - دفع الأرض بالقدم الخلفية	أن تؤدي الطالبات مهارة الشقلبة الجانبية وإتقان جميع النواحي الفنية والمهارية للمهارة أن تنمي الطالبات ثقتهن بأنفسهن	30 د		

	والارتكاز على اليدين – أداء المهارة بمساعدة الزميلة. – أداء المهارة دون مساعدة الزميلة. – مشي حول الملعب				
الجزء الختامي	– تمرينات خفيفة – الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة انصراف الطالبات الى الصف

الإستراتيجية التبادلية

الصف: الأول ثانوي — **زمن الدرس:45 د.**

الأسبوع :السادس — **عدد الطالبات المشاركات :15 طالبة.**

الموضوع:مهارة الميزان الأمامي — **التاريخ:**

أجزاء الدرس	المحتوى	نتاجات الدرس	الزمن بالدقائق	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء التمهيدي	**الإحماء** - جري حول الملعب دوران الذراعين للامام وللخلف **تمرينات البدنية** - (وقوف فتحا، انثناء عرضا)ضغط المنكبين للخلف - (وقوف، الذراعان جانبا)تبادل دوران الذراعين - (وقوف) ثني الجذع للأمام	أن تتعرف الطالبات على لأسس الفنية لمهارة الميزان الأمامي	**10 د**	الملعب مقاعد سويدية	ملاحظة طريقة الأداء
الجزء الرئيسي الجزء التعليمي	- إعطاء مقدمة عن المهارة - شرح النواحي الفنية للمهارة - أداء نموذج من قبل المعلمة - أداء نموذج من قبل إحدى الطالبات	أن تؤدي الطالبات مهارة الميزان الأمامي وإتقان جميع مراحل الأداء	**30د**		ملاحظة أداء الطالبات التأكد من أداء جميع الطالبات للمهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة
الجزء التطبيقي	- قدم الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز إلى الأمام . - القدم الحرة مرفوعة خلفا عاليا ويشير مشطها للخارج. - ميل الجذع للأمام مع وضع الذراعين جانباً. - يكون وضع الجسم النهائي أفقيا وعموديا على قدم الارتكاز والظهر مقوسا. - وضع الذراعين أماما جانبا والنظر أماما مع انثناء خفيف بالرقبة . - مستوى الرأس ومشط قدم الحرة على مستوى وارتفاع واحد - تأدية المهارة بمساعدة الزميلة. - تأدية المهارة دون مساعدة الزميلة.				

الجزء الختامي	- مشي حول الملعب - عمل تمرينات استرخائية - الانصراف		**5 د**		ملاحظة طريقة الانصراف إلى غرفة الصف بانتظام

ملحق (4)

كتاب تسهيل مهمة

جامعة اليرموك

ك.ت.ر/٥٠/١٠٧ / ٤٢٣٣

١٣/شوال/١٤٣٤

٢٠١٣/٩/١٩

الاحتراف

٢٠/٩/١٩

السيد مدير تربية اربد الثانية المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

تقوم الطالبة رنا امين محمد العكور احدى طالبات الماجستير في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمها الجامعي (٢٠١٢٣٨٢٠٠٧) باعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية تخصص / تربية بدنية وعنوان رسالتها: " أثر استراتيجيات التدريس التدريبية والتبادلية في تعلم مهارات الحركات الارضية في الجمباز في مديرية تربية اربد الثانية".

أرجو التكرم بالموافقة والايعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة وتمكينها من تطبيق برنامجها التدريبي الخاص بدراستها.

شاكرين ومقدرين حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية الرياضية

أ.د. فايز أبو عريضة

Abstract

Okour, Rana Ameen, The Effect of Teaching Strategies (Reciprocal and Practice Strategy) in Learning Skills Floor Gymnastics. Master of science thesis, Department of exercise science Yarmouk University, 2014. (Supervisor: professor.Ali al- Deiry).

This study amied to identify the effect of teaching strategy using both the reciprocal and practice strategy on learning the skills of floor movents in gymnastics it also aimed at knowing the statistical differences according to the teaching strategy the ground move ments in gymnastics, the study was conducted on a sample of secondary school students female students, in Aydoun Secondary School for Girls in second Irbid education directorate .the sample of the study consisted of (30) students that were chosen intentionally , the first group consisting of (15) students was taught using the reciprocal strategy where as the second group, consisting also of (15) students, was taught using the practice strategy in the first semester (2013_2014). The study used the experimental approach depending on the equivalent groups method where the educational program was applied to both groups and (6) weeks, namely by giving two educational unites weekly which reached about(12)educational unites.
The Study showed that both strategies the reciprocal and practice strategy have an effect in improving the ground movements in gymnastics .also it was found that there are statistically significant ,differences between the two strategies(reciprocal and practice strategy) regarding the measurements before and after the study ,which found to be for the after measurement , by using practice strategy which achieved abetter performance than the one taught by using the Reciprocal strategy. The researcher recommended activating the strategies of teaching in the physical education class. (practice and reciprocal strategies).

Keywords: (Teaching strategy, Learning, Reciprocal strategy , Practice strategy , Skills floor Gymnastics.